

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА
Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕЙСКИЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B
Поставщик: Казначейство России
Владелец: Лысенко Оксана Вениаминовна
Действителен: до 24 мая 2024 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №7 им. историка,
профессора Н.И. Павленко
г. Ейска МО Ейский район
_____ О.В. Лысенко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОФП»

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год; 216ч.

(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Состав группы: до 15 человек

(количество учащихся)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 15187

Автор-составитель:
Пенькова Н.А.
педагог дополнительного образования

Содержание программы

| № | Наименование раздела, темы | Стр. |
|------|---|-------|
| 1. | Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» | 3-8 |
| 1.1 | Пояснительная записка программы. | 3-5 |
| 1.2 | Цели и задачи. | 5 |
| 1.3 | Содержание программы. | 5-7 |
| 1.4 | Планируемые результаты. | 7-8 |
| 2. | Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» | 8-17 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 8-15 |
| 2.2. | Условия реализации программы. | 15 |
| 2.3. | Формы аттестации. | 15 |
| 2.4. | Оценочные материалы. | 15-16 |
| 2.5. | Список литературы. | 16 |

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности учащегося с помощью правильного планирования тренировочного процесса. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как общая физическая подготовка - это комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие человека.

Актуальность программы

Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала.

Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к физкультуре и спорту со стороны детей и родителей, материально-технические условия созданные в ОУ.

Новизна программы

Современное состояние физического развития детей характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрали в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является развитие у детей общей физической подготовки.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП» заключается в том, что физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку. Обучение строится по единой схеме и предусматривает: теоретические и практические занятия,

тренировки, выполнение контрольных нормативов (зачет), участие в соревнованиях, судейскую практику; формирование обязательных знаний по соблюдению правил техники безопасности во время занятий и формированию знаний о здоровом образе жизни.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние

Отличительная особенность

- В рамках реализации программы воспитанники приобретают знания о спортивно-оздоровительной деятельности, о способах физического совершенствования спортивной направленности, осваивают навыки спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в группу производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 7-12 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы. Программа предусматривает углубленный уровень обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего на изучение программы отводится 216 часов.

Формы обучения.

Форма обучения очная, дистанционная.

Режим занятий:

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа при очной форме обучения составляет 40 минут, при дистанционной форме обучения – 30 минут. Перерыв – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

- содержание доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
 - проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
 - содержит блок теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
 - программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- Формы занятий - групповые тренировки.
Формы контроля- тестирование

1.2. Цель и задачи программы

Цель формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

- **Образовательные:**
 - Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных спортивных занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
 - Совершенствование функциональных возможностей организма.
 - Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
- **Личностные**
 - формирование навыков здорового образа жизни;
 - воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.
- **Метапредметные**
 - развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;
 - формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1 Основы знаний. Теоретические сведения | 2 | 2 | - | беседа |

| | | | | | |
|----|---|-----|---|-----|------------------------------|
| 2. | Раздел 2 Общая физическая подготовка | 90 | 0 | 90 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | Раздел 3 СФП | 60 | 0 | 60 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Раздел 4 Подвижные игры | 60 | 0 | 60 | зачет |
| 5 | Раздел 5 Контрольные испытания | 4 | 0 | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| | Итого | 216 | 2 | 214 | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения (2 ч)

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке. Оборудование для занятий физической подготовки. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

Практика: -

Раздел 2. Общая физическая подготовка (90 ч)

Теория:-

Практика: Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, выносливость, скорость)

Развитие гибкости: упражнения на матах, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на шведской стенке, упражнения в парах. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса.

Упражнения для мышц спины и ягодиц,

Упражнения с медболом.

Развитие ловкости: ловля мячей в эстафетах, упражнения на координацию движений, метание мяча в цель, подвижные игры на ловкость. Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках.

Развитие силы: рук, ног, плечевого пояса, кистей рук. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 1000 м.

Развитие скорости: в эстафетах и на отрезках.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(60 ч)

Теория:-

Практика: Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами, баскетбольными мячами; передачи мяча, броски мяча, перемещения с мячами в руках и без мячей, прыжки с мячами и без мячей, ведение мяча, жонглирование мячей.

Раздел 4. Подвижные игры (60ч)

Теория:-

Практика: «Вызов номеров» эстафеты из различных положений;
«Гонка мячей в колоннах»,
«Гонка мячей в шеренгах»,
«День и ночь»,
«Солнце, воздух и вода»,
«Латки под ногами»,
«Охотники и утки»,
«Два мороза»,
«Удочка прыжковая»,
«Я, салка»,
«Волк во рву»,
«Космонавты»,
«Третий лишний»,
«Гонка мячей по кругу»,
«У медведя во бору».

Раздел 5. Контрольные испытания. (4 ч)

Теория:-

Практика: Практическая часть: прыжки, метание, бег.

1.4. Планируемые результаты

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений общей физической подготовки.

Личностные результаты

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

Метапредметные результаты

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

2.Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Дата | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения организаци и занятия | Место проведения занятия | Примеч |
|--|--------|-------|--|--------------|---------------------------------------|--------------------------|--------|
| | Плани. | Факт. | | | | | |
| Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения (2 ч) | | | | | | | |
| 1. | | | Общие требования безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке. Оборудование для занятий физической подготовки. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка (90 ч) | | | | | | | |
| 2 | | | Разновидности ходьбы и бега, развитие гибкости (упр. на гим. матах) | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 3 | | | Разновидности ходьбы и бега, | 2 часа | групповая | Спортивный | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------|-----------|----------------|--|
| | | | развитие гибкости (упр. на гим. матах) | | | зал | |
| 4 | | | Ходьба и бег в колоннах, , развитие гибкости (упр. на гим. матах) | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 5 | | | Ходьба и бег приставными шагами, развитие гибкости на гим. стенке. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 6 | | | Ходьба и бег приставными шагами, развитие гибкости на гим. стенке. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 7 | | | Ходьба на носках и пятках. Упр. в парах на гибкость. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 8 | | | Ходьба на носках и пятках. Упр. в парах на гибкость. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 9 | | | Ходьба на носках и пятках. Упр. в парах на гибкость. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 10 | | | ОРУ на осанку, упр-я на гимнаст. скамейке. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 11 | | | Ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения для мышц рук, ног. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 12 | | | ОРУ на осанку, упр-я на гимнаст. скамейке | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 13 | | | Ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения для мышц рук, ног. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 14 | | | Ловля мячей в эстафетах, упражнения на координацию движений, | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 15 | | | Ловля мячей в эстафетах, упражнения на координацию движений, | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 16 | | | Метание мяча в цель, подвижные игры на ловкость | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 17 | | | Метание мяча в цель, подвижные игры на ловкость | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 18 | | | Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 19 | | | Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 20 | | | Развитие силы: рук. ног, плечевого пояса, кистей рук | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 21 | | | Развитие силы: рук. ног, плечевого пояса, кистей рук | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 22 | | | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 23 | | | Сгибания и разгибания рук в | 2часа | групповая | Спортивный | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------|-----------|----------------|--|
| | | | упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук | | | зал | |
| 24 | | | Сгибания и разгибания рук в упоре сзади. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 25 | | | Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 600 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 26 | | | Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 800 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 27 | | | Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 1000 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 28 | | | Эстафеты из различных положений. Игры | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 29 | | | Эстафеты из различных положений. Игры | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 30 | | | Челночный бег, упр-я для растягивания мышц нижних конечностей | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 31 | | | Челночный бег, упр-я для растягивания мышц нижних конечностей | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 32 | | | Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 30 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 33 | | | Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 50 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 34 | | | Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 50 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 35 | | | Эстафеты из различных положений. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 36 | | | Челночный бег, упр-я для растягивания мышц нижних конечностей | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 37 | | | Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 30 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 38 | | | Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 50 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 39 | | | Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 300 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 40 | | | Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 600 м. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 41 | | | Эстафеты из различных положений. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--------|-----------|----------------|--|
| 42 | | | Челночный бег, упр-я для растягивания мышц нижних конечностей | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 43 | | | Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 30 м. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 44 | | | Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 50 м. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 45 | | | Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 300 м. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 46 | | | Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 600 м. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка(60 ч) | | | | | | | |
| 47 | | | Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами, баскетбольными мячами. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 48 | | | Упражнения с набивными мячами, передача в парах, перекаты мяча по полу | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 49 | | | Упражнения с набивными мячами, передача в тройках, перекаты мяча по полу | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 50 | | | Ловля и передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание над собой. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 51 | | | Ловля и передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание над собой. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 52 | | | Ловля и передача мяча через в/сетку. Игра | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 53 | | | Ловля и передача мяча через в/сетку. Игра | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 54 | | | Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, подбрасывание над собой. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 55 | | | Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, подбрасывание над собой. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 56 | | | Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижная игра. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 57 | | | Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижная игра. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 58 | | | Броски мяча в кольцо одной рукой. Подвижная игра. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 59 | | | Броски мяча в кольцо одной рукой. Подвижная игра. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 60 | | | Перемещение приставными шагами правым и левым боком. | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------|-----------|----------------|--|
| | | | Движение по диагонали. | | | | |
| 61 | | | Перемещение приставными шагами правым и левым боком. Движение по диагонали. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 62 | | | Перемещение приставными шагами правым и левым боком с мячом в руках. Движение по диагонали. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 63 | | | Перемещение приставными шагами правым и левым боком с мячом в руках. Движение по диагонали. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 64 | | | Ведение мяча правой рукой, жонглирование мяча вокруг туловища. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 65 | | | Ведение мяча правой рукой, жонглирование мяча вокруг туловища. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 66 | | | Ведение мяча левой рукой, жонглирование мяча вокруг туловища. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 67 | | | Ведение мяча змейкой левой и правой рукой. Жонглирование мяча вокруг головы. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 68 | | | Ведение мяча змейкой левой и правой рукой. Жонглирование мяча вокруг головы. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 69 | | | Ведение мяча змейкой левой и правой рукой. Жонглирование мяча вокруг головы. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 70 | | | Ведение мяча в сопротивлении с защитником. Жонглирование мяча (восьмерка на месте) | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 71 | | | Ведение мяча в сопротивлении с защитником. Жонглирование мяча (восьмерка на месте) | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 72 | | | Ведение мяча в сопротивлении с защитником. Жонглирование мяча (восьмерка на месте) | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 73 | | | Жонглирование мяча (восьмерка в движении, ловля мяча над головой), ОРУ на осанку. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 74 | | | Жонглирование мяча (восьмерка в движении, ловля мяча над головой), ОРУ на осанку. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 75 | | | Жонглирование мяча (восьмерка в движении, ловля мяча над головой), ОРУ на осанку. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |
| 76 | | | Жонглирование мяча (восьмерка в движении, ловля мяча над головой), ОРУ на осанку. | 2часа | групповая | Спортивный зал | |

Раздел 4. Подвижные игры (60ч)

| | | | | | | |
|----|--|--|--------|-----------|----------------|--|
| 77 | | Упражнения на осанку. «Вызов номеров» эстафеты из различных положений; «Гонка мячей в колоннах» | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 78 | | Развитие мышц живота. «Вызов номеров» эстафеты из различных положений; «Гонка мячей в колоннах», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 79 | | Развитие мышц спины. «Гонка мячей в шеренгах», «День и ночь», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 80 | | Силовые упр-я на верхние конечности. «Гонка мячей в шеренгах», «День и ночь», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 81 | | Силовые упр-я на нижние конечности. «Солнце, воздух и вода», «Латки под ногами», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 82 | | Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 83 | | Упражнения на осанку. «Я, салка», «Волк во рву», «Космонавты» | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 84 | | «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору». | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 85 | | «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору». | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 86 | | «Космонавты», «Третий лишний». | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 87 | | «Космонавты», «Третий лишний» | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 88 | | Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 89 | | Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 90 | | Упражнения на осанку. «Я, салка», «Волк во рву», «Космонавты» | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 91 | | Упражнения на осанку. «Я, салка», «Волк во рву», «Космонавты» | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 92 | | «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору». | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 93 | | «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору». | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 94 | | Подвижные игры в эстафетах (мяч капитану) | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 95 | | Подвижные игры в эстафетах (мяч капитану) | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 96 | | Подвижные игры в эстафетах (гонка мячей) | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 97 | | Подвижные игры в эстафетах | 2 часа | групповая | Спортивный | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------|-----------|----------------|--|
| | | | (гонка мячей) | | | зал | |
| 98 | | | Подвижные игры в эстафетах (вызов номеров) | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 99 | | | Подвижные игры в эстафетах (вызов номеров) | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 100 | | | «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору». | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 101 | | | «Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору». | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 102 | | | Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 103 | | | Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 104 | | | Силовые упр-я на нижние конечности. «Солнце, воздух и вода», «Латки под ногами», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 105 | | | Силовые упр-я на нижние конечности. «Солнце, воздух и вода», «Латки под ногами», | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 106 | | | Подвижные игры на внимание | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 5. Контрольные испытания. (4 ч) | | | | | | | |
| 107 | | | Контрольные испытания. Тестирование | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |
| 108 | | | Контрольные испытания. Тестирование | 2 часа | групповая | Спортивный зал | |

2.2. Условия реализации

Для успешной реализации программы необходим: спортивный зал; спортивный инвентарь (гантели; фитбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи; гимнастические коврики и маты; эластичные резиновые ленты и кольца и др.); шведская стенка, гимнастические скамейки.

2.3. Формы аттестации

Опрос, контрольное упражнение, тестирование.

Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование

Контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.*

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30

секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.*

1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15-минутной разминки даётся старт. *Критерием служит минимальное время.*

1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. *Критерием служит минимальное время.*

1.7. Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием служит минимальное время*

2.5. Список литературы

1. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Дервянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
2. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной гимнастики учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
3. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2008.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.
7. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.

Дополнительная литература

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.
2. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по физической культуре в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
3. Судзиловский Ф.В. Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.